

Title	健康生活のためのフィットネス
Author(s)	田中, 四郎
Citation	大阪外国語大学論集. 15 p.177-p.187
Issue Date	1996-08-30
oaire:version	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/79708
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

健康生活のためのフィットネス

田 中 四 郎

Fitness for Healthy Life

Shiro TANAKA

This paper has focused on the key elements of exercise, health, communication and longevity. The major reason why Japan has the World's longest life span is due to the recent developments in medical technology, and in the improvement of the quality of life. However, on the other hand, because of the aging Japanese society, the types of illnesses, the Japanese were prone to previously have changed over the last few years, The illnesses of the middle aged for example is a major social problem in Japan. The Ministry of Health and Welfare stated that the major risk factors for this age group are smoking, drinking, and stress. Therefore, if the middle aged who are facing the 21st century wish to remain healthy, then they must change their lifestyle and daily habits to include some regular exercise, a healthy diet, and some relaxation.

は じ め に

日本は、近年における医療技術の進歩と生活水準の向上のおかげで、世界屈指の長寿国になった。しかしその反面、過去に例がないほどの高齢化社会を迎えようとする日本人の疾病構造は、ここ数年大きく変化してきた。特に、中高年者における成人病が、大きな社会問題としてマスコミに取り上げられ始めてきた。成人病と深く関わりのあるものとしては、厚生省が掲げている運動・栄養・休養の三つの要素が考えられる。また、危険因子としては、喫煙・飲酒・ストレスが考えられる。したがって、これから21世紀を迎えようとする中高年者が、健康な生活を送るためには、各人のライフスタイルや日常の生活習慣を改善しなくてはならない。本稿の全体を通してのキーワードは、

「運動」・「健康」・「交流」及び「長寿」の四つになる。したがって、その辺にポイントを置いて述べていくことにする。本題に入る前に、筆者の趣味について簡単に紹介することにする。筆者には、五つの趣味がある。それらは、「料理」・「音楽鑑賞」・「熱帯魚の飼育」・「気功法の実践」及び「山歩き」である。最初の「料理」については、言わずとも知れた食物のことである。人間が、今日まで生き永らえてこられたのは、栄養豊富な海や山の幸と天然水に恵まれていたからである。また、それらの食材を料理することを学習することができたからである。つまり、生命の源はこの「食」にある訳である。その食物を料理するということは、人間の社会では文化なのである。料理には、素材を選ぶ楽しみがあり、その素材を色々な形に切り刻む楽しみがあり、そして、出来上がった料理をさまざまな器に盛り付けるという楽しみもある。そしてもちろん、料理の出来栄を鑑賞しながら味わうという最高の楽しみが待っているのである。次の「音楽鑑賞」についてだが、これも昔から人間の社会生活を豊かにしてきた潤滑油のような役割があったのではないだろうか。昔は、音楽や踊りは、食物の収穫の季節や戦いの前後に行なわれていた。しかし今日では、娯楽の一つ、あるいはストレスの解消としても行なわれるようになってきた。また、現代社会にみられる冠婚葬祭の機会に奏でられる音楽や踊りが、根強く残っているのも興味深いところである。そんな訳で、現代人にとっての音楽は、よりよい社会生活を過ごすためにも欠かせないものになっているのではないだろうか。筆者は、現在のところ毎日3～4枚のクラシックのCDをBGMとして鑑賞している。三番目の「熱帯魚の飼育」についてであるが、これは明らかに「生きもの」の世話ということになる。そんな訳で、飼育する対象は、イグアナ・金魚・犬や猫といった動物や盆栽という植物でも、生命ある生物であれば何でもいい訳であるが、小動物で色彩の豊かな生きものということで、熱帯魚の飼育を趣味の一つに加えている訳である。しかしながら、現在のところ熱帯魚どころではなく、三人の子育てに追われているので、書物による学習や専門店の熱帯魚の観察程度にとどまっている。人間は、誰でも間違いなく年をとり、最終的には誰かの世話にならなければ、生きていくことも、死んでいくこともできないのである。そこで筆者は、子育てに一段落ついたところで、熱帯魚を飼育することによって、生命のエネルギーというものを感じながら、生活したいと考えたわけである。次の「気功法の実践」についてだが、これは身体的な健康というよりも精神的な健康管理を考えて行なっている。最近では、日常生活で遭遇するさまざまなストレスと上手に付き合う方法の一つとして、カルチャーセンター等で盛んに行なわれるようになってきた。現在のところ、毎朝、眼を覚ましたら直ちに布団の上で、「ストレッチング気功」を行なっている。また、毎日一回は、浴槽の中で呼吸を調えながらの「静気功」を実践している。筆者は、これを15年以上続けているが、気功は毎日続けることによって、その効果があらわれてくるので、根気のいる健康法である。さて、最後の「山歩き」についてであるが。最近では、中高年の成人病の予防として、走るよりも歩けといった指導がなされるようになってきた。その理由の一つには、アメリカのジョーギングの教祖といわれていた、世界的にも有名なフィックス (Ficks, J.) が、52歳という年齢でありながら、ジョーギング中に心臓疾患が原因で、突然死亡するという出来事があったからである。また、そ

の頃はジョギング・ブームの影響で、中高年者の人たちが急に走りだしたので、膝関節や腰痛に悩む人が多くなってきたというのも大きな原因の一つである。私達は、自動車や電車等の交通機関が発達するにしたがって、人間にとって最も基本的な動作である歩行ということが、日常生活から徐々に少なくなっているのが現状である。特に、欧米の先進国といわれる国で生活する人たちの脚力は衰えると共に、日頃からの脂肪や糖分の多い過食が原因で、心臓疾患で死亡する人が、日本と違って第1位に挙げられている。そんな問題を抱えていた1960年代のアメリカに、クーバー (Cooper, K.) の『Aerobics』という本が出版され、世界的に注目されるようになった。エアロビックスとは、有酸素運動のことで、12分間の走行距離といった具体的な測定方法を用いて、実施者の最大酸素摂取量の能力を性別や年齢別の表によって、一般の人にも分かりやすくかつ簡単に自分の全身持久力を把握することができる運動のことである。そんな訳で、この本は爆発的な人気を得て、世界中で翻訳されることになり、ジョギングのブームが始まった訳である。その結果、アメリカの心疾患で死亡する中高年者の数が減少した。しかし、その反面、普段あまり運動をしていなかった人たちが、急に走りだしたので先に述べたようにさまざまな身体的な障害が社会問題となり始めた。近年は、鉄人レースと言われるトライアスロンの競技中に30歳代のサラリーマンが、レース中に心筋梗塞のために突然死亡するという事故が起きている。そのようなこともあり、最近ますます「歩く」ということが健康増進と成人病の予防にとって、最も基本的な運動であると注目されだした。

1. 加 齢 と は

英語では、加齢のことを「Aging」と言う。つまり、人の年齢に当たる Age が、現在も進行中の状態を加齢と考えているのであろう。しかし、同じ年齢でありながら歳の差を感じることがないだろうか。なにがこの歳の差を感じさせるのかを考察してみるのが、今回の研究テーマの主な目的である。ここで次のような事例を紹介することにする。昨年晩秋の頃、箕面の山へハイキングに行った時のことである。いつもの通り山道から勝尾寺へ出た後、車道を左に曲がって一路箕面の滝を目指して車道を下っている時に、自転車を押しながら上ってくる一人の老人に出会った。その老人の顔や腕は、真っ黒に日焼けしていて引き締まった体をした健康そうな老人であった。筆者は、思わず挨拶を交わした後に、失礼とは思ったが、年齢を聞かせてもらうことにした。すると、その老人は笑みを浮かべながら得意げに82歳だと答えてくれた。また、誇らしげそうに毎日こうやって箕面駅から登って来ると言うではないか。筆者は、驚きを込めてその老人の体力と気力を精一杯誉めさせてもらった。すると、その老人は筆者と別れた後、その坂道を自転車で登ろうとするではないか。しかし、無理と思ったか直ちに止めて、何もなかったかのようにまた手で押しながら登って行った。筆者は、その老人の人並み以上の体力と気力に敬意を表して別れることにした。そこで、次の事例と先の事例とを比較してみた後に、読者自身の場合を考えてもらうことも今回の目的である。箕面の山でお会いした老人と別れてから数か月が過ぎたある日曜日の昼下がりのことだった。自宅

近くの公園を散歩していた時に、前方から杖を突きながら弱々しそうな老人が筆者の方へ向って歩いてきた。筆者は、例のごとく挨拶の後にその老人の年齢を伺うことにした。すると、その老人は元気のなさそうな声で80歳だよ答えてくれた。その老人は、家にいてもすることがないので、仕方なく出かけてきたとのことであった。道理で、人生に疲れ果てたような顔をして、どうすることもなく仕方なく毎日を過ごしているという印象を受けるはずであった。さて、この公園で会った老人と箕面の山で会った老人との違いは、いったい何なのだろうか。色々考えられるであろうが、それは二人の「人生の質」が違っていたのではないだろうか。それは、その二人の老人が若い頃から80歳になるまで過ごしてきた「ライフスタイル」が大きく違っていたのではないだろうか。特に、二人の日常生活における「身体的活動」が、大きく違っていたのではないかと考えられる。一般的な老化現象には、時間の経過に伴って起こると考えられる「生理的老化」や成人病と言われる癌・心疾患・脳疾患等の「病理的老化」や生きがいの喪失や人間関係の問題によって起こる「精神的老化」といったように、大きく分けて三つあると考えられている。しかしながら、「老化がどのようにして起こるのか」といった老化のメカニズムに関しては、残念ながら現代医学の世界でも完全には明らかにされていない。平成3年度の日本人の平均寿命は、男性が76.11歳で、女性が82.11歳と男女共に世界一の長寿国になっている。人間の年齢には、生理的な実際の年齢としての「戸籍年齢」と身体機能の健康状態をもとにした「機能年齢」の二つがある。前者の戸籍年齢に関しては、自然の摂理ということなので、ありのままを受け入れるより仕方がないが、後者の機能年齢に関しては、各人の運動習慣や食生活によって大きく左右されると考えられる。老化の促進と遅延は、遺伝と環境の良否によって決まると考えられている。つまり、遺伝的要因によって抑制される生理的な老化は途中で変えることは不可能でも、環境的要因によって抑制される病理的な老化は、防止することができる。ここが、本研究テーマの重要なポイントになる訳である。1995年に厚生省が公表した日本人の平均寿命は、前年度に引き続き世界一の長寿国になった。その要因には、何が考えられるのだろうか。第一に考えられるのは、生活水準の向上に伴う「食生活の改善」である。次に、「公衆衛生の普及・医療技術の進歩」ではないだろうか。さらに考えられるのは、労働の機械化に伴う「労働条件の改善」が挙げられる。そこで次のような日本人の食習慣に関する興味深い事例を紹介することにする。それは、日本人の生活環境の変化に伴う心疾患による死亡率についてである。日本生まれの日本育ちの成人でありながら、アメリカのロスアンゼルスで生活していた人とハワイ諸島で余生を過ごした人と日本の国内で生涯を終えられた人では、心疾患で死亡する確率が違うということが追跡調査で確認されたのである。調査の結果では、死亡率の一番高いのは、ロスアンゼルスの日本人で、次がハワイの日本人で、一番低いのは日本で生活し続けていた、日本人であったということである。しかしながら、喜んでばかりはいられないのである。なぜならば、日本人の死亡原因の心疾患は、癌に続いて第二位に挙げられ、その数は現在も上昇中だからである。以上のことを考慮してみると、日本人が現在のところ世界一の長寿国でいられたのは、四季という自然に恵まれた環境とそこで培われてきた食物を素材にして料理されてきた日本料理の恩恵があったからではない

だろうか。しかしながら、近年の食事情はどうであろうか。日本人にとっては、決して理想的な食事内容とはいえない、高脂肪高蛋白の欧米型の食文化の波が、若者世代に押し寄せてきているのである。日本人の老人は元気だが、半健康的な若者が増加している現実、日本の将来に何らかの危機がせまっていると言えるのではないだろうか。この辺でもう一度、真剣に日本食を見直さなければ、食生態学研究所所長の西丸震哉が、『41歳寿命説』の著書の中で指摘したように、昭和34年以降に生まれた日本人の平均寿命が41歳という短命化が、現実のものになってしまうのではないだろうか。第二次大戦後の日本人は、国民を挙げて欧米に追い付け追い越せをスローガンとして、近年まで頑張り続けてきたのである。そして遂に、それは達成され、押しも押されぬ世界の先進国の仲間入りを果たすことが出来た訳である。ところが、日本人の典型的な食事内容である、海の幸や山の幸と言われる素材が日常の食卓から段々少なくなっているのは残念なことである。話が変わるが、世界一の長寿国といわれる日本で生活する老人には、不名誉な記録がある。それは、高齢者による自殺率がなんとハンガリーに次いで第2位なのである。その理由として、「寝たきりによる機能不能」・「病気による精神的苦痛」・「家庭内のトラブル」そして「生きがいの喪失」というものが考えられる。このことは、研究テーマに対するキーワードになっている「運動」・「健康」・「交流」・「長寿」の四つに当てはまることになる。次のような老人を抱えている、ごく普通の家庭内での家族と老人との関係についての話を考えてみることにする。この家族には、中学1年生の女の子と小学校5年生の男の子が、一つの部屋を二人で分け合って使っていた。その他に、両親の部屋と姑の部屋といった日本人家庭の典型的な、3LDKのマンションでの生活を送っていた。夏休みに入った頃のある夕食時に、中学生の娘が何となく母親に次のようなことを言う。娘：自分の部屋が欲しいな。母親：もう少し待ちなさい。この二人の何となく交わっていた会話を、隣の部屋にいた80歳になる姑が聞いていたとしよう。さて、この姑はどのような気持ちになるだろう。筆者が思うには、姑の気持ちは恐らく次のような内容ではなかろうか。姑：あー、私はこの家にはもう邪魔者なんだ。早く、お迎えがくればいいんだがな。このように、高齢になった年寄にとっては、家庭内における自分の居場所が問題になり、生きる気力を失いつつある。日本は、伝統的に年寄を大切に、一家の生き字引として、家族の一員として重要な位置をしめていた。しかしこの頃は、核家族化が進み、夫婦の両親と同居することが難しくなっているのも事実である。21世紀の初頭には、日本人の65歳以上の老人が5人に1人あるいは4人に1人という超高齢化の社会がやってくる。したがって、今後の日本における高齢者問題は、深刻な社会問題となり、日本の政治や経済に大きな影響を与えるようになるだろう。したがって、今後は高齢者に対する健康管理や社会福祉が、わが国にとっての大きな課題になってくる。ということは、現在の中年と言われている40代から50代の人たちは、成人病の予防はもちろん生涯教育の立場からも、自分の生活設計を真剣に考えなければ、高齢者になったときの豊かな生活は保証されないであろう。

2. 健康とは

最近の日本人の生活関心の第1位には「健康」が挙げられ、健康食品・健康器具・健康ドリンク等の健康産業が花盛りといえるほどの健康ブームである。世界一の長寿国ならではの現象なのかも知れない。しかし、日本人の9割りの人が自分は健康だと思っているにもかかわらず、8割りの人たちが成人病を気にしているという統計結果が出ている。近年の日本人の成人病と言われる三大疾病は、癌（肺癌・胃癌）・心臓疾患（心筋梗塞）それから脳疾患（脳梗塞）ということになっている。私達は、現代の生活を当たり前の生活あるいは自然な生活であると思いがちである。しかし、人間の約400万年にわたる「人類の歴史」のほとんどは「狩猟採集民族」として生活を営んでいたのである。そして、約1万年程前から稲作や牧畜がはじめられ、人間らしい生活が営まれるようになった訳である。しかしながら、現代の人間は、アスファルトとコンクリートといった自然界からは程遠い不自然な環境の中で生活しているのである。このような状況を動物行動学者であるモリス (Morris, D.) は、「自己家畜化現象」と非難している。言い換えれば、動物園の檻の中のゴリラやオラウータンが、肥満や糖尿病に罹ったり、脱毛したり、自らのあしをかじったりという動物としては、不自然な行動をとることが問題になっている。人間性が失われはじめている現象は、まさに「自己家畜化現象」そのものである。このような現象が、現代の健康問題と大きく関わっているのではないだろうか。生活の合理化や交通機関の発達に伴う運動不足病 (Hypokinetic-disease) や管理された社会生活の結果から起こるストレスの問題が、社会の関心を引くようになり、健康を取り戻すための運動不足解消法が持てはやされる時代になってきた。この健康について、世界保健機関 (WHO) は、1948年に60カ国の代表者を集め、健康について次のように規定している。「健康とは、身体的・精神的及び社会的に完全に良好な状態であって、単に疾病または病弱の存在しないことだけではない」。また、次のようにも述べられている。「すべての人民の健康は、平和と安全を達成する基盤であり、個人と国家の完全な協力に依存する」。この規定は、現在でも身体的側面の他に、心理学的・社会的な側面をも含めて考えられている点が、高く評価されている。また、健康を国民の基本的権利として政府の責務であるとしたことも、当時の状況を考慮したとしても画期的な意義を持っているといえる。それでは次に、ストレスについて考えてみることにする。

3. ストレス

人間の心身の機能のほとんどは、外界からのストレス（刺激）によって発達したり、改善されたりしてきた。しかし、このストレスが過剰な場合は、何時の間にかその効果は逆転し、私達の心身のバランス状態を失調させてしまう。人間は、過剰な刺激を受けることによって、化学的・生理的・心理的及び行動的にさまざまな変化を起こすようになってきた。キャノン (Cannon, W.) が、1935年に「ストレスとは、危険に対する有機体の反応であり情動反応によるものである」と定義

したのが始まりであった。キャノンは、交感神経の緊急反応が起こる時に、その場の状況に応じて準備体制を調べようとする機能が、存在することを明らかにしたのである。この反応のことを闘争反応と逃避反応と言われている。その後、セリエ (Selye, H.) による『THE STRESS OF LIFE』の著書が、1956年に出版されると、たちまちベストセラーになり、ストレス学説＝セリエ博士という図式が出来上がったので、ストレスということばが世界の注目を浴びることになった。セリエは、さまざまな障害を引き起こす作用原因となる、寒冷・暑熱・X線などの物理的刺激や激しい音や光り、出血などの非特異的な刺激をストレスと言う言葉で説明しているのである。セリエが実際行なった実験の中から一つ紹介することにする。この実験では、サルに対してさまざまなストレッサーとなる刺激を与えている。例えば、1時間ごとにタンクの水の中に沈めたり、電気刺激を与えたり、燃え上がる炎を見せたりしたのである。この実験のモルモットにされたサルのほとんどには、急性の胃潰瘍が発生していたのである。人間もサルと同じような反応を示す人間のことを「タイプA行動パターン」と言い出したのは、アメリカの心臓病理学者のフリードマン (Friedman, M.) とローゼンマン (Rosenman, RH.) の二人であった。アメリカ人のタイプA行動では、個人の成功を追及することに非常に能動的であるため、他者への攻撃心や敵意が強くみられるが、日本人のタイプA行動では、受動的であり、遅くまで仕事をしないと他の人に悪い気がし、回りに気を使いながら仕事をするようになる。どちらにしても、このようなタイプA行動をする人には、心疾患で死亡する人が多いことが知られている。ところが、このような人でも運動することによって、ストレスを解消することができることが解ってきた。また、運動をする高齢者には、痴呆性に懸かる率が低いと報告されている。次に、運動について考えてみることにする。

4. 運動とは

私達は、ややもすると健康だから運動すると考えがちだが、それは間違いである。私達は、運動するから丈夫に育ち、強くなり、健康な体になったのである。これまでに述べてきたことは、健やかに老いるためには、ストレスを上手に解消し、健康なライフスタイルをしなければならないということであった。そんな訳で、読者の方のなかには、何かの運動をしなければという思いが強くなってきたのではないだろうか。さて次に、具体的にどのようにしたらいいのかという、運動の方法論について考えてみることにする。その前に肝に銘じておかなければならないことがある。それは、これから始めようとする人が、途中で挫折しないために必要な、「成功の三段思考法」のことである。最初のステップは、自分の健康のために運動を「やりたい」という内面的な欲求を確認することから始めなければならない。なぜ、運動をするのかということを、自分自身に言聞かせ、納得してからでないと初めてはならない。次のステップは、自分にも「できる」という自信を持つことである。運動をするためには、この自信が何よりも大切な要素になる。なぜならば、自分に対して自信のない人は、何をやっても長続きがしないものである。最後のステップは、今日から生涯スポー

ツとして「やりとげる」という自分に対する信頼と意志を継続しなければ、いい結果にはならない。実際に運動を始めるに当たって、考慮しなければならないことがある。それは、運動処方のことである。（「処方箋」 Prescription）という言葉は、元来医学用語で、医師が患者の病状に合わせて投与する薬品の服用法のことである。病院では、患者に対するリハビリテーションの一環として、運動指導が理学療法士によって実施されている。本稿では、成人病予防のための運動処方ということで、考えてみることにする。運動処方とは、運動を実施する各個人の健康度と体力レベルに合わせて、運動の種類・強度・時間・頻度を設定することである。入院患者以外の人が運動をする場合でも病気があってはいけない。まず、自分の健康状態を知るためには、最寄りの病院で「健康診断」を受けなければいけない。次に、最寄りの市営体育館等で「体力診断テスト」を受けることを薦める。こうして、自分の健康や体力状態を客観的に把握しておくことが大切である。この他に、ステップテストや自転車エルゴメーターテストの「運動負荷テスト」を受けることをお勧めしたい。こうして、安全を確認したうえで、自分に一番相応しいと思う運動種目を選択し、楽しんでできる程度の強度と時間を設定して、一週間に3回程度行なえば、健康な生活を送ることができるようになる。さていよいよ、体育館やグラウンドへ出かけて行く訳だが、その前に運動の強度を把握するためには、自分が希望するあるいは最も相応しい運動強度を設定しなければならない。ここでは一般的な「カルボーネン法」の公式を採用することにする。

*目標心拍数＝（最高心拍数－安静時心拍数）×K＋安静時心拍数

*最高心拍数（220－年齢）

例：45歳（安静時心拍数：70／分）

体力中の場合：

*目標心拍数＝ $(220 - 45 - 70) \times 0.6 + 70 = 133$ 心拍数／分

K：係数＝0.5：体力弱

0.6：体力中

0.7：体力強

6. 運動の効果とライフスタイル

1972年の、文部省保健体育審議会の、「体育・スポーツの普及振興に関する基本方策について」の答申によれば、次のような展望が示されている。1990年代の日本には、生涯体育・スポーツの時代がやってくる。1972年に展開された審議会の答申に應えるようにして、1988年には、文部省体育局に「生涯スポーツ課」が設置された。その後、全国の都道府県には、体育・スポーツの公共施設が建設されたり、市民の健康増進を図るための事業が増えていった。運動は、どうして病気の予防や治療に効果があるのだろうか。今日の科学をしても、決定的な回答はまだ出せていないのが現状である。それだけ人間の営みや生命活動が複雑であるといえるのかもしれない。しかし、適切な運

動を続けられれば、病気の予防や治療に効果があることは、さまざまな実例調査研究を通して分かっている。例えば、カリフォルニア大学・ロスアンゼルス校のブレスロー (Breslow, L.) らによる、7,000人の卒業生を対象にした生活習慣に関する調査結果が、「健康のための7つの生活習慣」として、次のように世間に公表された。

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 定期的に何かの運動をする。 | 5. 睡眠は毎日7～8時間とる。 |
| 2. 喫煙をしない。 | 6. 朝食を毎日摂る。 |
| 3. 酒を飲まないか、適量にする。 | 7. 間食をさける。 |
| 4. 適正な体重を維持する。 | |

以上が、調査結果による健康な生活習慣ということが分かった。なぜならば、7つの生活習慣の実行者は、同年齢の非実行者に比べて極めて高い健康度を維持していることが確認されているからである。一番めに挙げられた「運動」についても筑波大学の伊藤朗によって、次のような「運動の7つの効果」が認められている。

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1. 自然治癒力が高まる。 | 5. 気分転換ができ、ストレス解消になる。 |
| 2. 血液循環を促進する。 | 6. 病気に勝てる自信がもてる。 |
| 3. 半健康状態の人の体力を高める。 | 7. 食欲が増進する。 |
| 4. 余分な栄養を消費する。 | |

7. こころの健康

地球がこの宇宙に誕生したのは、今から約46億年もの大昔のことになっている。そして、地球上に生命が現れたのが、約38億年前だったということだが、想像を越えた時間を感じてしまう。この生命の誕生から膨大な時間が過ぎた後の、今から約300万年前に猿人といわれる人類の祖先がこの地球上に現れはじめたといわれている。そして、現代人といわれる人類が生活するようになりはじめたのが、約100万年前の頃からだと考古学者は、推定している。宇宙に地球が誕生してから現代までの時間を、仮に1年間に換算したとしたら、人類の祖先である猿人が地上に現れた約300万年前は、何と年も押し迫った、12月31日の午後6時18分になるとのことである。ということは、釈迦やキリストが生存していたと言われている約2500年や2000年前は、一年が終わろうとする14～15秒前ということになる。以上のことから分かるように、人類の歴史は、まさに始まったばかりといえるのではないだろうか。そんな人間の意識を司る大腦をミクロの世界からみれば、約140～150億個もの脳の神経細胞から構成されているのである。しかし残念なことに、人間はまだこの貴重な大腦神経の3～5%程しか活用していないとのことである。また、今世紀に入りやっと心理神経学者のフロイト (Freud, S.) によって、人間には意識することのできない「潜在意識」と言うものがあることが公表されたのである。それ以来、自分の力ではどうすることもできないと思い込んでいた「個人の運命」は、実は固定された不動のものではなく、人間の精神に潜んでいる「潜在意識」と

いうものによって、大きく影響されていることが分かり始めたのである。宗教家は、このことを「精霊」とか「阿頼耶識（アラヤシキ）」という言葉で表現している。また、科学者たちは「エネルギー」と呼んでいるようである。このエネルギーが、私達の言動に影響しているのは間違いのないところである。人間の一生は、このエネルギーによって動かされているのである。また、人間は意識できるものの見方や考え方を肯定的に変えれば、その人間の「言動」が変わり、言動が変われば、「習慣」が変わることになる。つまり、その人のライフスタイルが変わってくるということになる。但し、望ましい変化を期待するためには次のような条件がある。それは、自分の潜在意識のエネルギーの力を信じて、できる、できる、自分にはきっとできると「肯定的思考法」で、物事を受けとめる努力を惜しまないことである。林原生物科学研究所からの報告によると、三ツ葉のクローバーに対して朝晩の二回、やさしい言葉で四ツ葉になれば、四ツ葉になればと言い続けたら、何も言わなかったグループよりも四ツ葉が多く出たとのことである。また、ノーベル受賞者のバーバーク（Barbunk, L.）の報告によれば、バラの花に向けてやさしい言葉で、危害を与えないから安心して刺を落しなさいと言い続けていたら、なんと、そのバラの三世代後に刺の数が、何も言わなかった方のグループよりも少なかったとのことである。これらの実験成果を参考にして、クラシックの音楽を流すことによって、養鶏場の卵の数が増えたり、牧場の牛乳の量産に成功しているという例もある。

お わ り に

人類の歴史は、「食の時代」から「物の時代」になり、そして「金の時代」に移り変わり、現代は「情報の時代」と言われている。そして21世紀は、「精神の時代」と言うことにならなければ、人類は生き残れないのではないだろうか。昔は、人生50年と言っていたが、現在では100歳を超える人たちが、日本には千人以上もいるのである。日本人の平均寿命は昔の二倍にもなった訳であるが、果たして何をしたらいいのだろうか。このことを真剣に考えなければ、世界の平和はもちろんそれぞれの国家や社会の平和はやってこないであろう。したがって、私たち一人一人が人間の健康とは、どうして大切なのかを真摯に受け止めて、考え直さなければならない時代がやってきたのは間違いのないと思う。今、世界で大きな問題になっているのは、地球レベルでの環境問題や南北における経済格差の問題、あるいは二国間における冷戦終結後の地域紛争の解決問題ではないだろうか。このようなことを考えると、如何に人間関係が重要であり、自然界の動植物たちとの共生生存の考え方が大切かを考えさせられる。人間関係の交流分析学者のハリス（Harris, T.）の分析法が示しているように、人間関係を良くするためには、自他共に認め合う「私は OK、貴方も OK」と言うような、お互いに理解し合う努力が大切なのだと思う。国際的には、異文化間共生社会を21世紀の最大の目標として、世界のみんなが真剣に考えなければ、人類の平和はもちろん、個人にとっての真の健康は有り得ないと言えよう。

参考文献

- 宗像恒次：ストレス解消学，小学館，1991
河野友信：ストレス予防と治療，池田書店，1991
西丸震哉：41歳寿命説，情報センター，1991
増田卓二，他，編：ヘルス&フィットネス，ナカニシヤ出版，1991
小宮秀一，他：健やかに老いる，ナカニシヤ出版，1993
原田壽子 編著，庄司節子，他：健康生活と現代，不味堂出版，1993
九州大学健康科学センター編：健康と運動の科学，大修館書店，1993
財団法人体育科学センター編：成人病の治療と予防の基礎と実際，杏林書院，1993
高橋和巳：人は変われる，三五館，1993
伊藤 朗：成人病などを予防し改善する運動処方，曜曜社出版，1994
森本兼彙監訳，星 旦二編訳：生活習慣と健康，HBJ 出版局，1994
督宮下充正：運動するから健康である，東京大学出版社，1995
Thomas A. Harris: I'M OK-YOU'RE OK, AVON BOOKS, 1969
Hans Selye: THE STRESS OF LIFE, McGraw Hill, 1978

(1996. 5. 9 受理)